

Prevención del bullying 101

Una guía breve para adultos

DEFINICIÓN DE BULLYING

Aunque las definiciones varían, la mayoría concluye que el bullying, o acoso en el ámbito escolar, es cuando:

- Existen palabras o acciones agresivas y no deseadas que hieren o dañan a otra persona física o emocionalmente.
- Las personas a las que se dirige esta conducta tienen dificultades para detener la acción dirigida a ellas y batallan para defenderse.
- También hay un “desequilibrio de poder” real o percibido, que se describe como cuando el/la estudiante que comete el bullying tiene más “poder”, ya sea física, social o emocionalmente.
- Existe un patrón de comportamiento de acoso escolar, aunque el bullying puede ocurrir en un solo incidente dependiendo de su gravedad o de los antecedentes de los involucrados.

Nota: Para obtener una definición legal, consulte la ley estatal sobre el bullying.

¿SABÍA QUE?

...el bullying no es lo mismo que el conflicto

El conflicto puede ser un desacuerdo o una discusión que ocurre cuando las partes en igualdad de condiciones expresan sus puntos de vista. Si bien es posible que las personas no estén de acuerdo, no se considera bullying si ambas partes pueden compartir respetuosamente lo que piensan sin degradar o lastimar intencionalmente a la otra persona.

...el hostigamiento es diferente al bullying

El bullying y el hostigamiento a menudo se usan indistintamente cuando se habla del comportamiento hiriente o dañino. Son muy similares, pero el hostigamiento es un término que se refiere específicamente al acoso discriminatorio que se dirige a personas que pertenecen a una clase protegida, como un grupo identificado por raza, religión, sexo, edad, discapacidad o país de origen.

...el Internet está cambiando la forma en la que los jóvenes experimentan el bullying

El ciberbullying a menudo se define como un acto agresivo, intencional y repetido contra alguien que usa tecnología digital, como correo electrónico, mensajes de texto, redes sociales o mensajes instantáneos.

...los adultos no ven la mayoría del bullying

Con frecuencia el acoso escolar tiene lugar fuera de la vista de los adultos – en el salón de clases cuando el/la maestro/-a no está presente, en el patio de recreo, en el autobús o en Internet. Para que los jóvenes se sientan preparados y puedan reaccionar ante esta situación, es importante empoderarlos a abogar por sí mismos y por los demás, es decir: proporcionarles las herramientas y las seguridades necesarias con las que sean capaces de autoprotgerse y auxiliar a otros.

Abogar

=

ayudar a otros a obtener lo que necesiten

Abogar por sí mismo/-a

=

reconocer, entender y comunicar lo que uno/-a mismo/-a necesite y tomar medidas para obtenerlo

Empoderar a los jóvenes

Todos los niños y adolescentes pueden y deben desarrollar habilidades de abogacía (autorrepresentación, autoprotección, autodefensa, mediación) para abordar y prevenir el bullying.

Abogar por sí mismos y por los demás ayuda a los jóvenes a:

- Sentirse capacitados para ayudar a prevenir el acoso escolar que ven o experimentan.
- Identificar la ayuda que se necesita para abordar el bullying.
- Pedir a los demás que se involucren.
- Expresar respetuosamente su desacuerdo.
- Dar sus opiniones con confianza.
- Marcar una diferencia positiva para sí mismos y para los demás.

CÓMO ABORDAR LAS SITUACIONES DE BULLYING

Cuando un niño o una niña es objeto de bullying...

- Sea comprensivo.
- Escuche sin juzgar.
- Informe que apoya y que quiere ayudar.
- Comente las ideas sobre cómo él/ella quiere manejar la situación.
- Elabore un plan para los próximos pasos.
- Identifique a otras personas que puedan ayudar, como un/-a maestro/-a o un/-a consejero/-a.

Cuando un niño o una niña es testigo de bullying...

- Asegúrele que decirselo a un adulto es un primer paso positivo.
- Comparta que su acción puede tener un impacto positivo en los demás.
- Trabajen juntos para elaborar un plan con el que se sientan cómodos para responder a incidentes de bullying en el futuro.
- Refuerce que nunca deben apoyar ni participar en el bullying.
- Anímelo/la a ser comprensivo/-a y amable con el/la estudiante que está sufriendo el bullying.
- Explique por qué contarle a un adulto sobre el bullying es una buena idea y no es delatar ni chismosear.

Cuando un niño o una niña está haciendo bullying...

- Sepa que el bullying es un comportamiento y que los comportamientos se pueden cambiar.
- Reconozca que los niños hacen bullying por muchas razones diferentes.
- Tenga una conversación tranquila para explorar las razones de su comportamiento.
- Ayude a entender cómo su comportamiento afecta a los demás.
- Haga que sus expectativas de comportamiento apropiado sean claras y consistentes.
- Hágale saber que el bullying no está bien bajo ninguna circunstancia.
- Proporcione consecuencias apropiadas y significativas que se ajusten a la situación.
- Ayúdelo/la a pensar en cómo puede manejar las situaciones de manera más positiva.
- Haga comentarios positivos por buenas decisiones.

Tres pasos sencillos que los jóvenes pueden dar para abogar

- **PASO 1: Describir la experiencia.**
Los jóvenes deben pensar en el bullying que han experimentado, visto o cometido. Ayúdelos a describir la situación, incluyendo dónde sucedió, quiénes estuvieron involucrados, qué ocurrió y cómo los hizo sentir.
- **PASO 2: Reflexionar sobre las ideas.**
Pida a los jóvenes que piensen en cómo la situación podría ser diferente. Incluya lo que a ellos les gustaría que sucediera, qué cosas podrían cambiar y lo que les ayudaría a sentirse más en control de la situación.
- **PASO 3: Desarrollar posibles soluciones.**
Ayude a los jóvenes a pensar en los pasos necesarios para realizar esos cambios. Considere qué papel deben asumir, quiénes deben estar involucrados y qué tendrían que hacer los implicados.

Es importante tener en cuenta que, si bien no depende del niño o de la niña manejar la situación por su cuenta, es importante que se sienta capacitado/-a para compartir su perspectiva.

Descargue la plantilla del Plan de acción estudiantil de PACER para comenzar:

pacer.org/publications/bullypdf/BP-25s.pdf

Muchos estudiantes definen el bullying como:

~~~~~  
“Cuando alguien te hace sentir menos como persona”.